S650 KSS650-1001

SEIKO
プロスペックス
スーパーランナーズ
取扱説明書
INSTRUCTIONS
S650

このたびはセイコーデジタルS650をお買い上げいただきありがとうございました。
ご使用の前にこの取扱説明書をよくお読みのうえ正しくご愛用くださいますようお願い申し上げます。
なお、この取扱説明書をお手もとに保存し、必要に応じてご覧ください。

セイコーウオッチ株式会社

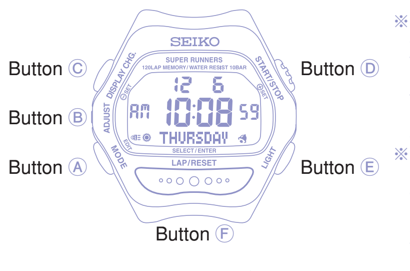
弊社製品についての修理その他のご相談は、「お買い上げ店」でうけたまわっております。なお、ご不明の点は下記へお問い合せください。

全国共通フリーダイヤル 0120-612-911

お客様相談室
〒100-0005 東京都千代田区丸の内 3-1-1 国際ビル
〒550-0013 大阪市西区新町 1-4-24 大阪四ツ橋新町ビルディング

セイコーウオッチ株式会社
本　社　〒105-8467 東京都港区虎ノ門2-8-10
http://www.seiko-watch.co.jp/

DISPLAYS AND BUTTON OPERATION



※If the flashing STOPWATCH display mark "" is shown in the displays other than the STOPWATCH, it indicates that the stopwatch measurement is in progress in the STOPWATCH display.
※If the flashing TIMER display mark "" is shown in the displays other than the TIMER, it indicates that the timer countdown is in progress in the TIMER display.

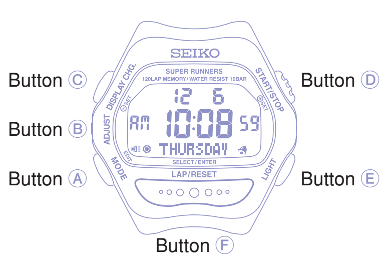
●With each press of button Ⓐ, the display changes in the following order.

TIME/CALENDAR display → STOP-WATCH display → MEMORY RECALL display → DUAL TIMER display → ALARM display → WORLD TIME display → (back to TIME/CALENDAR display)

※When the confirmation sound is turned on, a beep sounds with each press of button Ⓐ. It sounds in a different tone when the TIME/CALENDAR display appears, so that you can easily know the display shown. (To turn on/off the confirmation sound, see "How to set the time/calendar")
※While the display is illuminated by keeping button Ⓔ pressed, the other buttons will not work in any display.

HOW TO USE ●How to set the time/calendar

(1) Button operations
●Press button Ⓐ to show the TIME/CALENDAR display.



Button Ⓐ : Changeover of displays
Button Ⓑ : Activation/deactivation of the TIME/CALENDAR SETTING function
Button Ⓒ : Showing the city
Setting the digits to be adjusted (Decreasing the digits)
Button Ⓓ : Setting the digits to be adjusted (Increasing the digits)
Turning on/off the hourly time signal
Button Ⓔ : Turning on the illuminating light
Activation/deactivation of the button operation confirmation light function
Button Ⓕ : Selection of the digits to be adjusted

(2) Time/calendar setting
①Press button Ⓑ to show the TIME/CALENDAR SETTING display. The city name is displayed.
②Press button Ⓕ repeatedly to select the digits to be adjusted (flashing).
※Once the year, month and date digits are set, the day is automatically set accordingly.
※When "GREENWICH" is selected for the city name, "on"/"--" for the daylight saving time setting will not be displayed.
※If the daylight saving time function is turned "on", the daylight saving time mark "" appears, and the time is advanced by one hour from the standard time.

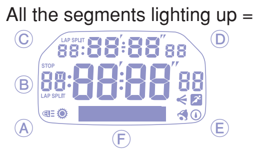
With each press of button Ⓕ, selection of the digits to be adjusted is made in the following order.

Seconds → Minutes → Hour → Date → Month → Year → 12-/24-hour indication → Brightness control of the display → Selection of the city name "HOME" → "on"/"-" of the daylight saving time → (back to Seconds)

③When the second digits are flashing, press button Ⓒ or Ⓓ in accordance with a time signal. The seconds are reset to "00".
※When the seconds read any number from "30" to "59" and button Ⓒ or Ⓓ is pressed, one minute is added and the seconds are reset to "00".
※The telephone time signal service (TEL. 117) is helpful in setting the seconds.
④Press button Ⓒ or Ⓓ to set the flashing digits.
One digit is decreased or increased with each press of button Ⓒ or Ⓓ, respectively (except when the seconds, 12-/24-hour indication or daylight saving time is selected).
※Digits move quickly by keeping the respective buttons pressed except when the brightness control is selected.
⑤After all the adjustments are completed, press button Ⓑ to return to the TIME/CALENDAR display. If the watch is left untouched in the TIME/CALENDAR SETTING display with the digits flashing, it will automatically return to the TIME/CALENDAR display in 2 to 3 minutes.
※The calendar adjusts automatically for odd and even months including February of leap years from the year 2001 up to 2050.
※If the daylight saving time is set for a city in the TIME/CALENDAR display, the WORLD TIME display will also indicate the daylight saving time for the city.

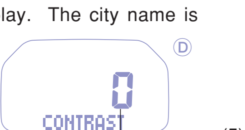
※If both buttons Ⓓ and Ⓔ are pressed at the same time while in the TIME/CALENDAR SETTING display, all the segments of the display will light up. In that case, press button Ⓐ, Ⓑ, Ⓒ, Ⓓ, Ⓔ or Ⓕ to return to the TIME/CALENDAR display, and then, set the time/calendar again following the procedure from step "1" above.

= All the segments lighting up =



(3) How to adjust the brightness of the display
・The brightness of the display can be adjusted as you require.
・Press button Ⓐ to show the TIME/CALENDAR display.
①Press button Ⓑ to show the TIME/CALENDAR SETTING display. The city name is displayed.
②Press button Ⓕ to show the BRIGHTNESS CONTROL display.
③Press button Ⓒ or Ⓓ to set the brightness level.

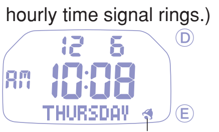
→ −3 → −2 → −1 → 0 → 1 → 2 → 3 (→ back to −3)
Brightness level ——→


Brightness level "0"

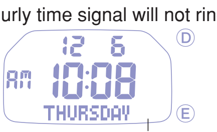
④After adjusting the brightness of the display, press button Ⓑ to return to the TIME/CALENDAR display. If the watch is left untouched in the BRIGHTNESS CONTROL display, it will automatically return to the TIME/CALENDAR display in 2 to 3 minutes.

(4) Alarm test, engagement/disengagement of the hourly time signal and turning on/off of the confirmation sound for button operation
・With each press of button Ⓓ in the TIME/CALENDAR display, the hourly time signal is engaged and disengaged, and the confirmation sound for the button operation is turned on and off alternately.
・By keeping buttons Ⓓ and Ⓔ pressed at the same time in the TIME/CALENDAR display, the alarm sound can be tested.

(The hourly time signal rings.)


The hourly time signal mark is displayed.

(The hourly time signal will not ring.)


The hourly time signal mark is not displayed.

(5) Activation/deactivation of the button operation confirmation light function
With each continuous press of button Ⓔ for 2 to 3 seconds in any display, the button operation confirmation light function is activated and deactivated alternately. "" mark appears when it is activated, and it disappears when it is deactivated.

FEATURES

This is a multi-function digital sports watch specially designed for enthusiastic runners. It features a stopwatch function that can store up to 120 sets of measurement data in separate memory channels, and a memory recall function that can recall the stored data including the fastest lap time and average lap time and attach a desired memo to each memory channel.
It is also equipped with a 2-channel alarm that can be set to ring at two different times a day and a dual timer that can count down two different lengths of time, as well as a world time function that shows the time of 50 cities in the world.

[TIME/CALENDAR function]
- Month, date, day, hour, minutes, seconds and daylight saving time mark are displayed. (The year is displayed only in the TIME/CALENDAR SETTING display.)
- The calendar automatically adjusts for odd and even months including February of leap years for 50 years from 2001 to 2050.

[STOPWATCH function]
- It can measure up to 99 hours, 59 minutes, and 59 and 99/100 seconds in 1/100 second increments.
- Up to 120 sets of measurement data such as lap/split time, the fastest lap time and average lap time can be stored in memory.
- Measurement data can be stored in separate memory channels.

[MEMORY RECALL function]
- The measurement data stored in each memory channel such as lap No., lap time and split time can be recalled either during or after measurement.
- The fastest lap time and average lap time are displayed.
- Up to 6 characters can be input as a memo for each memory channel.

[DUAL TIMER function]
- Two timers are available, and they can be set to count down different lengths of time.
- Both the timers can be set for any desired amount of time from 10 seconds up to 99 hours, 59 minutes and 59 seconds in second increments. When the set time is up, the warning sound beeps, and the timer automatically starts counting down again repeatedly.
- The number of times the timers repeat the countdown can be set from 1 to 100. The number of times the countdown is repeated is also displayed.

[ALARM function]
- The 2-channel alarm can be set to ring at a designated time (hour and minutes) on a 24-hour basis.
- The two alarms can be engaged and disengaged independently of each other.

[WORLD TIME function]
- The month, date and time of 50 cities throughout the world can be displayed together with their respective names.
- The daylight saving time (summer time) can be set for each city.

[BUTTON OPERATION CONFIRMATION LIGHT function]
- While the button operation confirmation light function is activated, pressing any one of the buttons will illuminate the display for 2 seconds except when the digits are flashing.

[ILLUMINATING LIGHT (ELECTROLUMINESCENT PANEL) function]
- With a press of the button in any display, the display is illuminated for 3 seconds.
- A certain material emits light by applying voltage. This phenomenon is called "electroluminescence", and the watch illuminates the display using it.

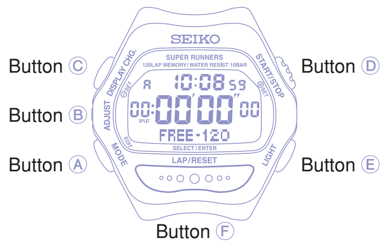
※Please note that the electroluminescent material deteriorates with time, losing its luminance gradually. (For details, see "REPLACEMENT OF ELECTROLUMINESCENT PANEL")

HOW TO USE THE STOPWATCH

- The stopwatch can measure up to 99 hours, 59 minutes, and 59 seconds and 99/100 seconds in 1/100 second increments.
- Lap time and split time are displayed as they are measured, and the fastest lap time and average lap time are stored in memory together with them.
- Measurement data such as lap time, split time, the fastest lap time and average lap time can be recalled by using the memory recall function.

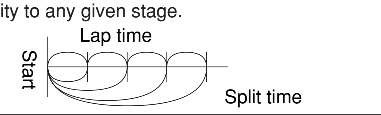
※For details, see "How to use the memory recall function".
- Up to 120 sets of measurement data can be stored in memory.
- Measurement data can be stored in separate memory channels.

(1) Button operations
●Press button Ⓐ to show the STOPWATCH display.



Button Ⓐ : Changeover of displays
Button Ⓑ : Will not work.
Button Ⓒ : Changeover between the lap time and split time display positions
Button Ⓓ : Start/Stop
Button Ⓔ : Turning on the illuminating light
Activation/deactivation of the button operation confirmation light function
Button Ⓕ : Lap and split/Reset

Lap time is the time that has elapsed from the start of one stage of an activity to that of the next stage.
Split time is the time that has elapsed from the start of an activity to any given stage.



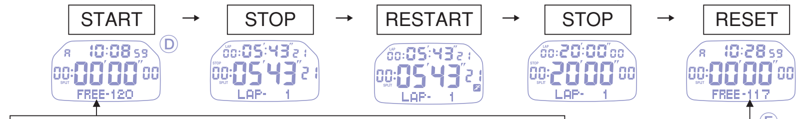
●Notes on the memory capacity

	Stopwatch operation	Number of data in memory
1	Start → Stop → Reset	3
2	Start → Stop/Restart → Stop → Reset	3
3	Start → Lap → Stop → Reset	4
4	Start → Stop/Restart → Lap → Stop → Reset	4
5	Start → Lap → Lap → Stop → Reset	5

※When a measurement is made, the stopwatch stores the fastest lap time and average lap time together with the lap/split times measured. Therefore, at least 3 data is stored in memory after a measurement. (When only one lap time is measured, only the fastest lap time is displayed in the RECALL display though the average lap time is stored in memory.)
※If the flashing lap number and "FULL" appear alternately in the lower row of the display after a lap/split time measurement, the memory has become full, and the lap /split time measured thereafter will not be stored in memory for later recall.
※When "FREE-0" is shown in the lower row of the display, there is no memory capacity available for storage, and the lap/split time measured thereafter will not be stored in memory. (See "How to use the memory recall function".)

(2) Accumulated elapsed time measurement

Button Ⓓ START → Button Ⓓ STOP → Button Ⓓ RESTART → Button Ⓓ STOP → Button Ⓕ RESET



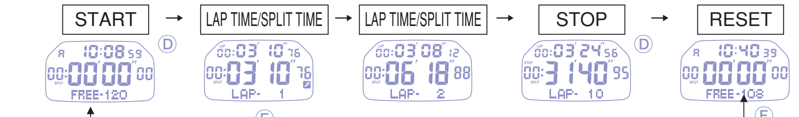
- "FREE-120" is displayed, indicating up to 120 data can be stored in memory.
- When the measurement is started, "LAP-1" is displayed in place of "FREE-120".

- "FREE-117" is displayed, indicating up to 117 data can be stored in memory.

※Restart and stop of the stopwatch can be repeated by pressing button Ⓓ.

(3) Lap time/split time measurement (To measure 10 lap times)

Button Ⓓ START → Button Ⓕ LAP TIME/SPLIT TIME → Button Ⓕ LAP TIME/SPLIT TIME → Button Ⓓ STOP → Button Ⓕ RESET



- "FREE-120" is displayed, indicating up to 120 data can be stored in memory.
- When the measurement is started, "LAP-1" is displayed in place of "FREE-120".

- "FREE-108" is displayed, indicating up to 108 data can be stored in memory.

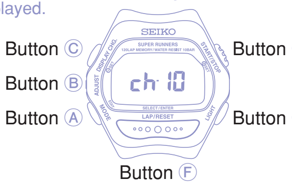
※The lap/split time measured remains displayed for 10 seconds with the lap number flashing, and then, the display automatically returns to the measurement in progress as the lap number is advanced by one.
※Lap time can be measured repeatedly by pressing button Ⓕ.
The lap number counts up to "999". After "999", the number is displayed in three digits such as "000" for 1000, "001" for 1001, and so on.

HOW TO USE THE MEMORY RECALL FUNCTION

- A total of 120 sets of measurement data can be stored in memory.
- The number of times the measurement is made (number of channels) can be recalled if the number of stored data does not exceed 120.
- The fastest lap time and average lap time are displayed. (When only one lap time is measured, only the fastest lap time is displayed though the average lap time is stored in memory.)
- Up to 6 characters can be input as a memo for each memory channel.

(1) Button operations
- Press button Ⓐ to show the MEMORY RECALL display.

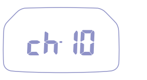
※The channel containing the newest data is displayed.



※When no measurement is made, "NO DATA" is displayed.

Button Ⓐ : Changeover of displays
Changeover between the DATA CLEAR and CHARACTER ENTRY displays
Button Ⓑ : Activation/deactivation of the CHARACTER ENTRY function
Button Ⓒ : Input of characters (In reverse order)
Button Ⓓ : Selection of the channel
Input of characters (In order)
Button Ⓔ : Turning on the illuminating light
Activation/deactivation of the button operation confirmation light function
Button Ⓕ: Recall of the stored data
Deletion of the stored data
Activation of memo input function and registration of the input character

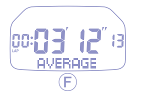
(2) How to use the memory recall function
Ex.) To recall the data stored in channel 5 ("ch-5"):
①Press button Ⓐ to show the MEMORY RECALL display.



②Press button Ⓓ to select the desired channel ("ch-5").

③Press button Ⓕ to recall the lap times stored in the channel.
If 10 lap times are measured, they can be recalled in the following order.

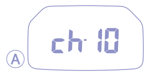
LAP 1 → LAP 2 → ・・→ LAP 9 →LAP 10 →
→Average lap time → ch-5



※When the fastest lap time is displayed, flashing "BEST LAP" and "LAP.***" (lap No.) are displayed alternately.
④To check the data stored in other channels, press button Ⓓ to select the desired channel, and follow the step "③" above.

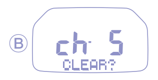
(3) How to clear the stored data
※Before clearing the stored data, make sure that the stopwatch is reset.

●To erase the data stored in a desired memory channel
①Press button Ⓐ to show the MEMORY RECALL display.
※The channel containing the newest data is displayed.



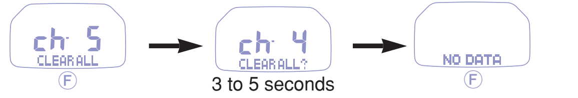
②Press button Ⓓ to select the memory channel containing the data you wish to erase.

③Press button Ⓑ to show "CLEAR?".

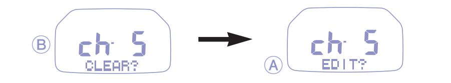


④Keep button Ⓕ pressed for 3 to 5 seconds until "CLEARALL" is displayed. The data stored in the selected memory channel is erased.

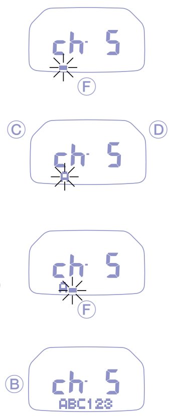
●To erase all the data in memory
①Press button Ⓐ to show the MEMORY RECALL display.
※The channel containing the newest data is displayed.
②Press button Ⓑ to show "CLEAR?".
③Keep button Ⓕ pressed until "NO DATA" is displayed following "CLEARALL". All the data stored in memory will be erased.


3 to 5 seconds

(3) How to use the memo function
・Up to 6 characters can be input for one memo.
①Press button Ⓐ to show the MEMORY RECALL display.
※The channel containing the newest data is displayed.
②Press button Ⓓ to select the memory channel to which you wish to attach a memo.
③Press button Ⓑ to show "EDIT?".
・When the stopwatch is reset:
After "CLEAR?" is displayed, press button Ⓐ to show "EDIT?".



・When the stopwatch is counting:
"EDIT?" is displayed by pressing button Ⓑ.
④Press button Ⓕ to activate the memo input function.
The character or blank space in the leftmost position starts flashing.
⑤Press button Ⓒ or Ⓓ repeatedly to select the character to be input.
By pressing button Ⓒ, the flashing character changes in reverse numerical or alphabetical order.
By pressing button Ⓓ, the flashing character changes in numerical or alphabetical order.
※The character changes quickly if the respective buttons are kept pressed.
⑥When the desired character is shown, press button Ⓕ to register it.
As the character is registered, the flashing position moves rightward to the next for another input.
※If a wrong character has been registered, press button Ⓕ repeatedly to move the flashing position to the wrong character, and repeat the above steps to register the correct one.
⑦After the entire memo is input, press button Ⓑ to return to the MEMORY RECALL display. If the watch is left untouched with a character flashing, it will automatically return to the MEMORY RECALL display in 2 to 3 minutes.



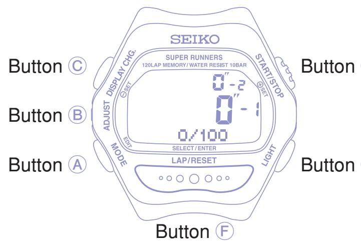
・Characters for the memo input and the order of appearance

(Space) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ／＋－＝？！．・〈〉
A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

HOW TO USE THE DUAL TIMER

- Both TIMER 1 and TIMER 2 can be set for any desired amount of times from 10 seconds up to 99 hours, 59 minutes and 59 seconds.
- The two countdown timers can be used either separately or in combination. When used together, TIMER 2 starts counting down as TIMER 1 has finished counting down the set time. They count down their respective set times alternately in this way as many times as necessary unless stopped.
- To use the timers separately, set "00:00'00"" for the timer you choose not to use. The other timer will count down the set time repeatedly as many times as necessary unless stopped.
- The number of times the timers repeat the countdown can be set from 1 to 100.

(1) Button operations
●Press button Ⓐ to show the DUAL TIMER DISPLAY.

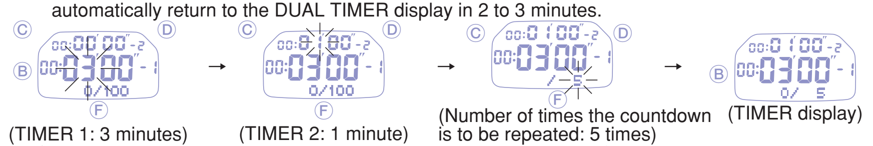


Button Ⓐ : Changeover of displays
Button Ⓑ : Activation/deactivation of the DUAL TIMER SETTING function.
Button Ⓒ : Setting the digits to be adjusted (Decreasing the digits)
Button Ⓓ : Setting the digits to be adjusted (Increasing the digits)
Start/stop of the timers
Button Ⓔ : Turning on the illuminating light
Activation/deactivation of the button operation confirmation light function
Button Ⓕ : Selection of the digits to be adjusted
Resetting the timers

(2) How to set the dual timer
Ex.) To set TIMER 1, 2 and the number of times the countdown is to be repeated to "00:03'00"", "00:01'00"" and "5", respectively:
①Press button Ⓐ to show the DUAL TIMER display.
②Press button Ⓑ to show the DUAL TIMER SETTING display. The hour digits of TIMER 1 start flashing.
With each press of button Ⓕ, selection of the digits to be adjusted (flashing) can be made in the following order.

TIMER 1 Hour→Minutes→Seconds → TIMER 2 Hour→Minutes→Seconds → The number of times the countdown is to be repeated

③Press button Ⓒ or Ⓓ to set the flashing digits.
With each press of button Ⓒ or Ⓓ, one digit is decreased or increased, respectively.
※The digits move quickly if the respective buttons are kept pressed.
④After all the adjustments are completed, press button Ⓑ to return to the DUAL TIMER display. If the watch is left untouched in the DUAL TIMER SETTING display with the digits flashing, it will automatically return to the DUAL TIMER display in 2 to 3 minutes.

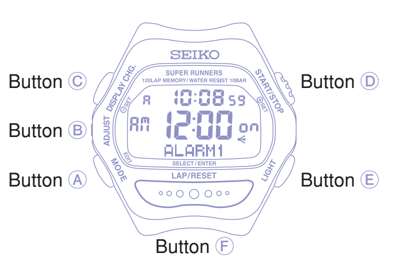

(TIMER 1: 3 minutes) (TIMER 2: 1 minute) (Number of times the countdown is to be repeated: 5 times) (TIMER display)

⑤Restart and stop of the timer can be repeated by pressing button Ⓓ.
When the timer is stopped, press button Ⓕ to reset it.
※Restart and stop of the timer can be repeated as many times as necessary.
※A beep sounds 3 seconds before the set time is up, and a warning sound beeps for 5 seconds when the set time is up.
※To stop the warning sound manually, press button Ⓐ, Ⓑ, Ⓒ, Ⓓ, Ⓔ or Ⓕ.

HOW TO USE THE ALARM

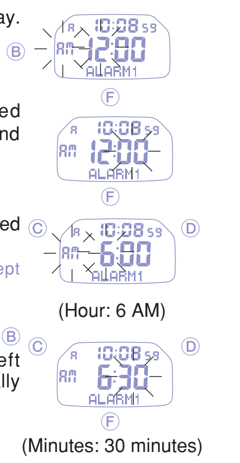
- The 2-channel alarm can be set to ring at a designated time (hour and minutes) on a 24-hour basis.
- The two alarms can be engaged and disengaged independently of one another.

(1) Button operations
●Press button Ⓐ to show the ALARM display.



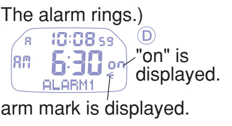
Button Ⓐ : Changeover of displays
Button Ⓑ : Activation/deactivation of the ALARM SETTING function
Button Ⓒ : Setting the digits to be adjusted (Decreasing the digits)
Button Ⓓ : Setting the digits to be adjusted (Increasing the digits)
Button Ⓔ : Turning on the illuminating light
Activation/deactivation of the button operation confirmation light function
Button Ⓕ : Selection of the digits to be adjusted/Selection of the alarm channel

(2) Alarm time setting
・The alarm setting procedure is the same for both the alarms.
Ex.) To set ALARM-1 to 6:30 AM:
①Press button Ⓕ to show "ALARM 1".
Press button Ⓑ to show the ALARM SETTING display.
The hour digits start flashing.
②Press button Ⓕ to select the digits to be adjusted (flashing). With each press of the button, the hour and minute digits flash alternately.
③Press button Ⓒ or Ⓓ to set the digits.
With each press of button Ⓒ or Ⓓ, one digit is decreased or increased, respectively.
※The digits move quickly if the respective buttons are kept pressed.
④After all the adjustments are completed, press button Ⓑ to return to the ALARM display. If the watch is left untouched with the digits flashing, it will automatically return to the ALARM display in 2 to 3 minutes.

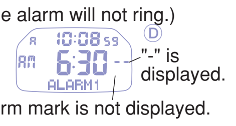

(Hour: 6 AM)
(Minutes: 30 minutes)

(3) Engagement/disengagement of the alarm
※With each press of button Ⓓ in the ALARM display, the alarm is engaged and disengaged alternately.

(The alarm rings.)


"on" is displayed.
The alarm mark is displayed.

(The alarm will not ring.)

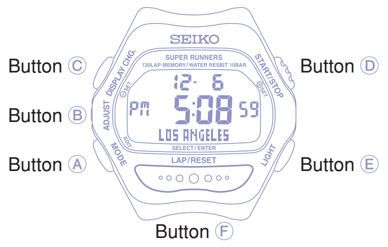

"-" is displayed.
The alarm mark is not displayed.

(4) To stop the alarm
・The alarm rings at the designated time for 20 seconds and stops. To stop it manually, press button Ⓐ, Ⓑ, Ⓒ, Ⓓ, Ⓔ or Ⓕ.
※The alarm can be stopped manually in any display by pressing a button.

HOW TO USE THE WORLD TIME FUNCTION

- The time of 50 cities in different time zones throughout the world can be displayed.
- The daylight saving time (summer time) can be set for each city except Greenwich.

(1) Button operations
● Press button Ⓐ to show the WORLD TIME display.



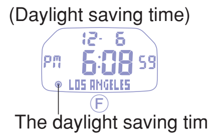
Button Ⓐ : Changeover of displays
Button Ⓑ : Will not work.
Button Ⓒ : Selection of the city
Button Ⓓ : Selection of the city
Button Ⓔ : Turning on the illuminating light
Activation/deactivation of the button operation confirmation light function
Button Ⓕ : Activation/deactivation of the daylight saving time function

(2) How to show the world time
①Press button Ⓐ to show the WORLD TIME display.
The month, date and time of the city previously selected are displayed together with the city name.

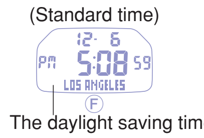
②Press button Ⓒ or Ⓓ to select the desired city.
If the daylight saving time is in effect in the city you have selected, press button Ⓕ. The daylight saving time mark "" appears, and the time of the city is advanced by one hour from the standard time. (For details, see "How to set the daylight saving time".)

(3) How to set the daylight saving time
・With each press of button Ⓕ in the WORLD TIME display, the time of the selected city changes over alternately between the DAYLIGHT SAVING TIME and STANDARD TIME.

(Daylight saving time)


The daylight saving time mark is displayed.

(Standard time)


The daylight saving time mark is not displayed.

※If the daylight saving time is set for the city selected in the TIME/CALENDAR display while in the WORLD TIME display, the time in the TIME/CALENDAR display will also be advanced one hour to show the daylight saving time. Likewise, if the daylight saving time is set for a city in the TIME/CALENDAR display, the WORLD TIME display will also indicate the daylight saving time for the city.

NOTE ON THE LIQUID CRYSTAL PANEL

The normal life expectancy for the liquid crystal panel of the watch is approximately 7 years. After that, it may decrease in contrast, becoming difficult to read. Please contact the retailer from whom the watch was purchased to have the liquid crystal panel replaced with a new one.

REPLACEMENT OF THE ELECTROLUMINESCENT PANEL (FOR ILLUMINATING LIGHT)

The electroluminescent panel for illumination of the display loses its luminance as the battery voltage gets lowered. Also, its luminance level decreases gradually with use.
※After 120 hours of use, the luminance level decreases by about half. When the illuminating light becomes dim, replace the battery with a new one. If the illuminating light remains dim after the battery is replaced, have the electroluminescent panel replaced with a new one by the retailer from whom the watch was purchased.
It will be replaced at cost.

(4) Time differences (GMT stands for Greenwich Mean Time. "+" and "-" mean that the time of a city is certain hours fast and slow on GMT, respectively.)

NO.	Name of city or area	Time difference from GMT	Daylight saving time
1	GREENWICH	00：00	
2	LISBON	00：00	
3	LONDON	00：00	○
4	BERLIN	＋01：00	○
5	GENEVA	＋01：00	
6	MADRID	＋01：00	
7	PARIS	＋01：00	○
8	ROME	＋01：00	○
9	STOCKHOLM	＋01：00	
10	VIENNA	＋01：00	
11	WARSAW	＋01：00	
12	ATHENS	＋02：00	
13	CAIRO	＋02：00	
14	HELSINKI	＋02：00	
15	ISTANBUL	＋02：00	○
16	ADDIS ABABA	＋03：00	
17	JEDDAH	＋03：00	
18	MOSCOW	＋03：00	○
19	DUBAI	＋04：00	
20	KARACHI	＋05：00	
21	DELHI	＋05：30	
22	DHAKA	＋06：00	
23	BANGKOK	＋07：00	
24	JAKARTA	＋07：00	
25	BEIJING	＋08：00	
26	HONG KONG	＋08：00	
27	MANILA	＋08：00	
28	SINGAPORE	＋08：00	
29	SEOUL	＋09：00	
30	TOKYO	＋09：00	
31	GOLD COAST	＋10：00	
32	GUAM	＋10：00	
33	SAIPAN	＋10：00	
34	SYDNEY	＋10：00	○
35	NOUMEA	＋11：00	
36	WELLINGTON	＋12：00	○
37	HONOLULU	－10：00	
38	ANCHORAGE	－09：00	○
39	LOS ANGELES	－08：00	○
40	DENVER	－07：00	○
41	CHICAGO	－06：00	○
42	BOSTON	－05：00	○
43	ORLANDO	－05：00	
44	NEW YORK	－05：00	○
45	MONTREAL	－05：00	○
46	MIAMI	－05：00	
47	SANTIAGO	－04：00	○
48	RIO DE JANEIRO	－03：00	
49	BUENOS AIRES	－03：00	○
50	AZORES IS	－01：00	○

※The time difference and use of daylight saving time may change in some areas or countries when they are so decided by the countries concerned.

TO PRESERVE THE QUALITY OF YOUR WATCH

⚠ CAUTION

●CARE OF YOUR WATCH
- The case and bracelet touch the skin directly just as underware. If they are left dirty, the edge of a sleeve may be stained with rust or those who have a delicate skin may have a rash.
- After removing the watch from your wrist, wipe perspiration or moisture with a soft cloth. This will prevent the watch from being soiled, adding to the life of the case, bracelet and gasket.

<LEATHER BAND>
- When removing moisture from a leather band, do not rub the band with the cloth as this may discolor it or reduce its gloss. Be sure to blot up the moisture using a soft dry cloth.

<METAL BRACELET>
- Clean the watch bracelet with a soft toothbrush dipped in water or soapy water. If your watch is not water-resistant, be careful not to get the case wet when cleaning.

<SOFT PLASTIC BRACELET>
- The bracelet made of soft plastics does not require special care. If it gets dirty, however, it may cause trouble to the skin. Rinse it with soapy water from time to time. Since it is a chemical product, it may deteriorate by the use of solvents. The band will become hardened or discolored after several years of use. In that case, replace it with a new one.

●If your watch is not water-resistant, be careful not to get it wet with water or sweat. When it gets wet with water or sweat, wipe it thoroughly dry with a hygroscopic cloth.
●If your watch is 5, 10 or 20 bar water resistant, rinse it in a bowl of fresh water after used in seawater. Do not use chemicals to wash it.
●If your watch has a rotating bezel, clean the bezel regularly. Otherwise, dust will gather under it, making the rotation harder.

⚠ CAUTION

●RASH AND ALLERGY
- Adjust the bracelet or band so that there will be a little clearance between the bracelet or band and your wrist to avoid accumulation of perspiration.
- If you are constitutionally predisposed to rash, the band may cause you to develop a rash or an itch depending on your physical condition.
- The possible causes of the rash are as follows:
  1. Allergy to metals or leathers
  2. Rust, dust or perspiration on the watch or band
- If you develop any skin reactions, take off the watch and consult a doctor immediately.

●PLACES TO KEEP YOUR WATCH
- If the watch is left in a temperature below -10℃ or above +60℃ for a long time, it may function improperly or stop operating.

※Your watch is designed to work with stable accuracy between normal temperature range of 5℃ and 35℃.
- Do not leave the watch in a place where it is subjected to strong magnetism or static electricity.
- Do not leave the watch where there is strong vibration.
- Do not leave the watch in a dusty place.
- Do not expose the watch to gases or chemicals.
(Ex.: Organic solvents such as benzine and thinner, gasoline, nail polish, cosmetic spray, detergent, adhesives, mercury, and iodine antiseptic solution.)
- Do not leave the watch in a hot spring, or do not keep it in a drawer having insecticides inside.

●NOTES ON OVERHAUL
- The watch is a precision device. The display disappearing might be caused by the liquid leakage, the infiltration of perspiration and moisture. In such a case, have the watch overhauled. Be sure to have the gasket and push-pin replaced with new ones when overhauling the watch.

⚠ CAUTION

●WATER RESISTANCE
- Check the dial or case back of your watch for the water resistant quality, and then see the table below.
- Do not operate the buttons when the watch is wet, as water may get inside the watch.

Indication for water resistance	Condition of use / Degree of water resistance	Designed and manufactured to withstand accidental contact with water such as splashes and rain.	Suitable for kichen work,swimming, yachting and shallow diving without breathing apparatus.	The button can be operated in water	Suitable for scubadiving.
"WATER RESIST 10 BAR"	Water resistance (10 bar)	○	○	×	×

●ABOUT BATHING
Your watch can be worn while bathing if it is equipped with water resistance over 10 bar
- In that case, please note the following carefully.
- Please do not operate your watch (Crown operation, Button operation etc.) when it is wet with soap or shampoo. It sometimes causes a reduction in the water proofing.
- When the watch gets warm due to warm water, the watch could gain or lose time to some degree. However, the watch will return to its usual accuracy at normal temperatures.

⚠ WARNING
- If your watch is 10 bar water resistant, do not use it in saturation diving or scuba diving.

●PRECAUTIONS ON WEARING YOUR WATCH
Take utmost care in the following cases:
- When clasping and unclasping the band, you may damage your nail, depending on the type of clasp used with the band.
- In case you tumble and fall or bump into others with the watch worn on your wrist, you may be injured by the reason of the fact that you wear the watch.
- When you make contact with children, especially with infants, they may get injured or develop a rush caused by allergy.

⚠ CAUTION
- If your watch is of the fob or pendant type, the strap or chain attached to the watch may damage your clothes, or injure the hand, neck, or other parts of your body.

REMARKS ON THE BATTERY

⚠ WARNING
1. Do not remove the battery from the watch.
2. If it is necessary to take out the battery, keep it out of the reach of children.
3. If a child swallows it, consult a doctor immediately as it will adversely affect the health of the child.
4. Never short-circuit, tamper with or heat the battery, or never expose it to fire as it may explode, generate an intense heat or catch fire.

⚠ CAUTION
- The battery is not rechargeable. Never attempt to recharge it, as this may cause battery leakage or damage to the battery.
- If the watch is left in a temperature below -10℃ or above +60℃ for a long time, battery leakage may result to shorten the battery life.

1. Battery life indicator
The watch is equipped with a battery life indicator that enables you to know when the battery needs to be replaced.
When the battery nears its end, all the digits start flashing. In that case, immediately have it replaced with a new one by the retailer from whom the watch was purchased.

2. Notes on the battery
(1) Battery life
When a new normal battery is installed, this watch operates for approximately three years. However, if the alarm is used more than once a day, the illuminating light more than 2 times a day and/or the confirmation sound more than 50 times a day, the battery life may be less than the specified period.
(2) Monitor battery
The battery in your watch may run down in less than two years after the date of purchase, as it is a monitor battery which is inserted at the factory to check the function and performance of the watch.
(3) Battery change
(1) For battery replacement, be sure to have the battery replaced with a new one at the retailer from whom the watch was purchased, and specify a genuine battery.
(2) If the old battery is left in the watch for a long time, a malfunction may be caused due to battery leakage, etc. Have it replaced with a new one as soon as possible.
(3) Battery replacement is charged even if it runs down within the guarantee period.
(4) Once the case back is opened for battery replacement or other purposes, the original water resistant quality designed for the watch may deteriorate when it is closed. When you have the battery replaced with a new one, also request the water resistance test pertaining to the water resistant quality of your watch. If your watch has 10-bar or higher water resistant quality, be sure to have such test performed on the watch every time the battery is replaced.Please note that it takes several days to check the water resistant quality of your watch. When requesting the checking, therefore, please check the period required for it.

NECESSARY PROCEDURE AFTER THE BATTERY CHANGE (RESETTING THE IC)

After the battery is replaced with a new one, or when an abnormal display such as broken digits appears, follow the procedure below. The built-in IC will be reset and the watch will resume normal operation.
・How to reset the IC
Keep buttons Ⓐ, Ⓒ, Ⓓ and Ⓔ pressed at the same time for 2 to 3 seconds. The display will become blank, and "1-1 AM 12:00oo MONDAY" will be displayed as the buttons are released.
Before using the watch, set the time/calendar, and then the alarm time.

TROUBLESHOOTING

Problem	Possible cause	Solution
The watch stops operating.	・The battery has run down.	・Have the battery replaced with a new one immediately by the retailer from whom the watch was purchased.
The watch temporarily gains/loses time.	・The watch has been left in extremely high or low temperatures for a long time	・This condition will be corrected when the watch temperature returns to normal. Set the correct time before use.
	・You dropped the watch, hit it against a hard surface or wore it while playing active sports. ・The watch was exposed to strong vibrations.	・Set the correct time before use. If the abnormal condition persists, consult the retailer from whom the watch was purchased.
All the segments of the display are flashing.	・The battery nears its end.	・Have the battery replaced with a new one as soon as possible by the retailer from whom the watch was purchased.
The blur in the glass persists for a long time.	・Water got inside the watch due to the deterioration of the gasket, etc.	・Consult the retailer from whom the watch was purchased.

※For the solution for troubles other than above, contact the retailer from whom the watch was purchased.

SPECIFICATIONS

(1) Frequency of crystal oscillator・・・・・・32,768 Hz
(2) Loss/gain (monthly rate)・・・・・・・・・・Less than 20 seconds (when the watch is worn on your wrist in the temperature range of 5℃ ～ 35℃)
(3) Operational temperature range・・・・・-10℃ ～ +60℃
For the display function: 0℃ ～ +50℃
(4) Display medium・・・・・・・・・・・・・・・・・Nematic Liquid Crystal, FEM (Field Effect Mode)
(5) Battery・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Miniature lithium battery SB-T17, 1 piece
(6) Battery life・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Approx. 3 years
(7) Battery life indicator
(8) IC (Integrated Circuit)・・・・・・・・・・・・Oscillator, frequency divider and driving circuits (C-MOS-LSI), 1 piece

※The specifications are subject to change without prior notice, for product improvement.

REMARKS ON AFTER-SALES SERVICING

- If the watch requires service, take it to the retailer from whom the watch was purchased. If the trouble occurs within the guarantee period, submit the certificate of guarantee together with the watch.
- For repair after the guarantee period or for any other information regarding the watch, contact the retailer from whom the watch was purchased or the "CUSTOMER SERVICE DEPARTMENT" of SEIKO WATCH CORPORATION.
- Guarantee coverage is spelled out in the certificate of guarantee. Please read it carefully and keep the certificate for ready reference.

REMARKS ON REPLACEMENT PARTS

- SEIKO makes it policy to usually keep a stock of spare parts for its watches for 7 years. In principle, your watch can be reconditioned within this period if used normally. (Replacement parts are those which are essential to maintaining the functional integrity of the watch.)
- The number of years that a watch is considered repairable may vary greatly depending on the conditions under which it was used, and normal accuracy may not be achieved in some cases. We recommend, therefore, that you consult the retailer from whom the watch was purchased when having them repair your watch.
- The case, dial, hands, glass and bracelet, or parts thereof may be replaced with substitutes if the originals are not available.

■特長

この時計は、120本の計測タイムをメモリー（記憶）し、呼び出すことができます。また、メモリが120本以内であれば、分割（チャンネル）してメモリーできます。クロノグラフ機能で測定した結果から、リコール機能を使いベストラップタイム・平均ラップタイムを呼び出し、メモ入力ができる本格派ランナーズ向けスポーツウオッチです。
さらに、アラーム時刻設定が２つできる２チャンネルアラーム機能、タイマー時間設定が２つできるダブルタイマー機能、世界主要50都市の時刻を表示するワールドタイム機能を合わせもった多機能のデジタル時計です。

「時刻・カレンダー機能」
- （年）、月、日、曜日、時、分、秒、サマータイムマークを表示します。（年は、時刻合わせの時のみ表示します。）
- 2001年から2050年までの50年間、うるう年などの月末修正がいらない「フルオートカレンダー」です。

「クロノグラフ機能」
- １／100秒単位で計測できる最大計測時間99時間59分59秒99のストップウオッチ機能です。
- ラップタイム、スプリットタイム、ベストタイム、平均タイムを最大120本までメモリー（記憶）することができます。
- メモリーが120本以内であれば、分割（チャンネル）してメモリーできます。

「リコール機能」
- メモリーしたデータ（ラップ回数、ラップタイム、スプリットタイム）を計測後はもちろん、計測中でもチャンネル毎にリコール（呼び出す）することができます。
- ベストラップ表示、平均ラップ表示ができます。
- チャンネルごとにそれぞれ６文字までメモ入力可能なメモ機能付きです。

「タイマー機能」
- ２つの設定ができるダブルタイマー機能付きです。
- 10秒から99時間59分59秒までの１秒単位で設定可能です。タイマー計測をスタートし設定時間が経過すると、チャイムにて報知をおこない引き続きタイマー計測を自動的に続行します。
- リピート回数設定は、１～100回可能です。繰り返し回数も表示します。

「アラーム機能」
- 設定した時刻（時、分）に毎日鳴る２チャンネルのディリーアラーム機能付きです。
- 各チャンネルでアラームのon／ーー（セット／解除）切り替えができます。

「ワールドタイム機能」
- 都市名（50都市）、月、日、時刻を表示します。
- 夏時間（サマータイム）の設定ができます。

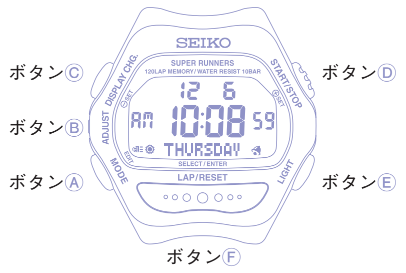
「オートパネライト機能」
- あらかじめ設定すると、どのボタン操作後も、約２秒間ライトが点灯します。（修正するときは、除く）

「内部照明（全面パネライト）機能」
- 専用ボタン操作により、どのモードでも１回押しで約３秒間ライトが点灯します。
- 物質に電圧をかけると光を放つ現象（エレクトロルミネッセンス＝EL）を利用した発光方式を採用しています。

※エレクトロルミネッセンスの発光体は、発光時間の経過と共に徐々に輝度が減衰する特性を持っています。

[詳しくは“エレクトロルミネッセンスパネル（内部照明）について”の項をご参照ください]

■ボタンの名称と表示の切り替え



※クロノグラフ表示以外でクロノグラフ表示マーク「⃞」が点滅している場合は、クロノグラフが計測中であることを示しています。
※タイマー表示以外でタイマー表示マーク「⃝」が点滅している場合は、タイマーが計測中であることを示しています。

●ボタンⒶを押すごとに、次の順序で切り替わります。

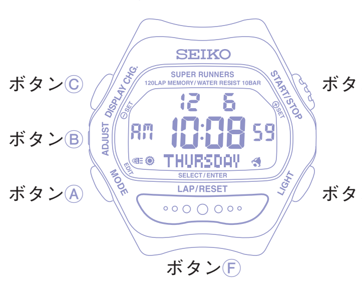
時刻・カレンダー表示 TIME → クロノグラフ表示 CHRONO → リコール表示 RECALL → タイマー表示 TIMER → アラーム表示 ALARM → ワールドタイム表示 WORLD →（時刻・カレンダー表示へ）

※操作確認音がセットされていますと、表示を切り替えるごとに「ピッ」と鳴ります。
「ワールドタイム表示」から「時刻・カレンダー表示」に切り替わるところのみ音色が違います。
（操作確認音については、「時刻・カレンダーの合わせかた」を参照してください。）
※ボタンⒺを押し続けて内部照明を点灯させている状態では全ての表示において他のボタンが機能しません。

■製品の説明　●時刻・カレンダーの合わせかた

（１）ボタンの名称とはたらき

●ボタンⒶを押して「時刻・カレンダー表示」状態にしてください。



ボタンⒶ：時刻・カレンダー表示への切り替え
ボタンⒷ：時刻・カレンダー修正状態の呼び出し／解除
ボタンⒸ：都市名の呼び出し
修正箇所の合わせ（戻り）
ボタンⒹ：修正箇所の合わせ（進み）
報時のセット／解除
ボタンⒺ：内部照明の点灯
オートパネライトのセット／解除
ボタンⒻ：修正箇所の選択

（２）時刻・カレンダーの合わせかた

①ボタンⒷを１回押すと現在設定されている都市名が表示し、「時刻・カレンダー合わせ」状態になります。

②ボタンⒻを１回押すごとに合わせたいところ（点滅）を選ぶことができます。

※年月日をセットすると「曜日」は自動的に設定されます。
※都市名を「GREENWICH」にすると「D. S. T.」の「onまたはーー」は表示しません。
※「D. S. T.」の「on」を表示させると「◉マーク」が点灯し、１時間進みます。

ボタンⒻを押すたびに修正個所が替わります。

HOME（都市名）→ D.S.T（サマータイム）の on/-- → 秒 → 分 → 時 → 日 → 月 → 年 → 12/24H → コントラスト調整 →（HOMEへ）

③ボタンⒻを押して「秒」を点滅状態にし、時報と同時にボタンⒸまたはボタンⒹを押すと「00」に合います。

※秒表示が30～59秒のとき、ボタンⒸまたはボタンⒹを押すと１分繰り上がって「00」に合います。
※時刻合わせは、電話の時報サービス（TEL.117）が便利です。

④合わせたいところを選択したあと、ボタンⒹを１回押すごとに点滅している数字・都市名が１つずつ進みます。（反対にボタンⒸを押すごとに１つずつもどります。）（「秒」「12/24H」「D.S.T.」を除く。）

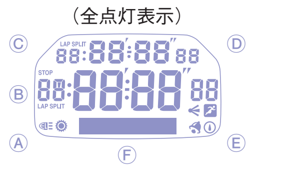
※ボタンⒸまたはボタンⒹを押し続けると、早送りできます。（「コントラスト調整」を除く）

⑤「時刻・カレンダー合わせ」が終わりましたら、ボタンⒷを１回押して修正状態を解除して「時刻・カレンダー表示」にもどしてください。押し忘れた場合でも２～３分後には「時刻・カレンダー表示」へ自動的にもどります。

※カレンダーは、2001年から2050年までの年・月・日・曜がプログラムされていますので、この間、月の大小や、うるう年でも修正する必要はありません。
※サマータイムをセットした都市は、「ワールドタイム表示」で同じ都市を選択するとサマータイム表示になります。

※時刻修正の途中で「全点灯表示」になるのは、故障ではありません。ボタンⒹとボタンⒺが同時に押された状態です。その場合は、ⒶⒷⒸⒹⒺⒻいずれか１つのボタンを押して、「時刻・カレンダー表示」にもどしてください。次にあらためて、（２）の①から合わせ直してください。

（全点灯表示）



（３）コントラストの調整の合わせかた
- 表示のコントラスト（明暗）の調整ができます。初期化された時及びオールクリア時のコントラストは「０」設定です。

●ボタンⒶを押して「時刻・カレンダー表示」状態にしてください。
①ボタンⒷを１回押すと現在設定されている都市名が表示し、「時刻・カレンダー合わせ」状態になります。
②ボタンⒻを押して、「コントラスト調整」状態にしてください。
③ボタンⒸまたはボタンⒹを押してコントラストを調整します。

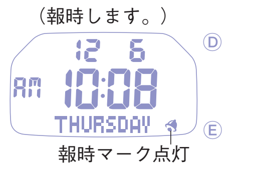
→ −3 → −2 → −1 → 0 → 1 → 2 → 3 →（−3へ）
コントラスト ──→

コントラストレベル「０」

④調整が終わりましたら、ボタンⒷを押して「時刻・カレンダー表示」にもどしてください。押し忘れた場合でも２～３分後には「時刻・カレンダー表示」へ自動的にもどります。

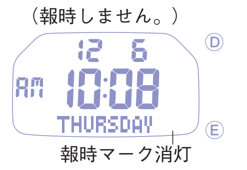
（４）アラーム音の試し聴き（サウンドデモンストレーション）と報時並びに操作確認音のセットと解除
- 「時刻・カレンダー表示」でボタンⒹを押すごとに報時・操作確認音のセットと解除ができます。
- また、ボタンⒹとボタンⒺを同時に押し続けると「アラーム音の試し聴き」ができます。

（報時します。）



報時マーク点灯

（報時しません。）



報時マーク消灯

（５）オートパネライトのセットと解除
- 各モードでボタンⒺを２～３秒間押し続けるごとに、オートパネライトのセット（⧉マーク点灯）と解除（⧉マーク消灯）ができます。

■クロノグラフの使いかた

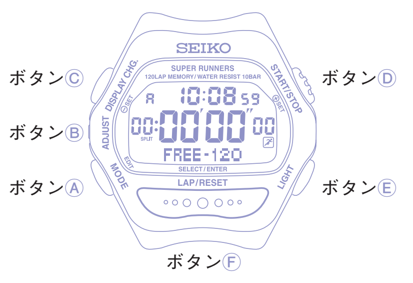
- １／100秒単位、最大計測時間は99時間59分59秒99です。
- ラップタイムとスプリットタイムを同時に表示し、ベストラップタイム・平均ラップタイムをメモリー（記憶）します。
- ここで計測したラップ／スプリットタイム、およびベストラップタイム・平均ラップタイムは、リコール表示で呼び出し見ることができます。

※詳しくは「リコール機能の使いかた」を参照ください。

- 最大120メモリ（記憶）できます。
- メモリーが120本以内であれば、分割（チャンネル）してメモリーします。

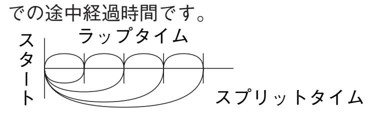
（１）ボタンの名称とはたらき

●ボタンⒶを押して「クロノグラフ表示」にしてください。



ボタンⒶ：クロノグラフ表示への切り替え
ボタンⒷ：無機能
ボタンⒸ：ラップ／スプリット表示の切り替え
ボタンⒹ：スタート／ストップ
ボタンⒺ：内部照明の点灯
オートパネライトのセット／解除
ボタンⒻ：ラップ・スプリット／リセット

ラップタイムは、区間ごとの経過時間であり、スプリットタイムは、スタートからある区間までの途中経過時間です。



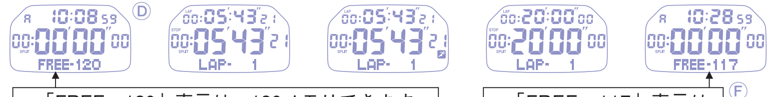
●メモリーの考えかた

	計測の使いかた	メモリーの使用量
1	スタート → ストップ → リセット	3メモリー
2	スタート → ストップ／再スタート → ストップ → リセット	3メモリー
3	スタート → ラップ → ストップ → リセット	4メモリー
4	スタート → ストップ／再スタート → ラップ → ストップ → リセット	4メモリー
5	スタート → ラップ → ラップ → ストップ → リセット	5メモリー

※ベストラップタイム、平均ラップタイムを表示する関係のため、１つでもデータを採ると、最低３つのメモリーを使います。（１つのデータの場合は、ベストラップタイムを表示します。）
※ラップ／スプリットを計測した際、下段にラップ回数と「FULL」と表示が交互に点滅した場合は、ラップ／スプリットタイムのメモリーができません。（メモリーがいっぱいになっている）意味です。リコール表示では、ラップ／スプリットタイムは呼び出せません。
※クロノグラフ機能を使用するときに、下段に「FREE―　0」と表示されていた場合は、ラップ／スプリットタイムのメモリーができません。（「リコールの使いかた」を参照してください。）

（２）普通の使いかた（積算タイムを測る）

ボタンⒹ スタート → ボタンⒹ ストップ → ボタンⒹ 再スタート → ボタンⒹ ストップ → ボタンⒻ リセット



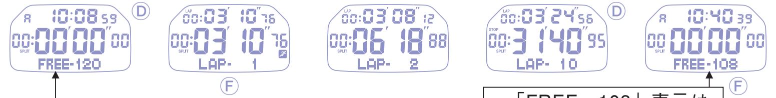
- 「FREE―120」表示は、120メモリできます。
- スタート後「LAP―１」表示に切り替わります。

- 「FREE―117」表示は、残り117メモリできます。

※途中のストップ・再スタートは、何回でも繰り返すことができます。

（３）ラップ／スプリットタイムの測りかた（ラップを10回測定した場合）

ボタンⒹ スタート → ボタンⒻ ラップ／スプリット → ボタンⒻ ラップ／スプリット → ボタンⒹ ストップ → ボタンⒻ リセット



- 「FREE―120」表示は、120メモリできます。
- スタート後「LAP―１」表示に切り替わります。

- 「FREE―108」表示は、残り108メモリできます。

※ラップ／スプリット計測後、約10秒間表示をホールドし、ラップ回数が点滅します。その後自動的にストップウオッチ計測表示にもどります。ラップ回数は、次のラップ回数を表示します。
※途中のラップは、何回でも繰り返すことができます。ラップ回数は、999回まで表示します。以降は、1000（表示：000）、1001（表示：001）と順次表示します。

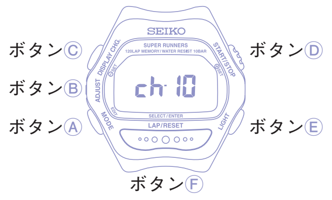
■リコール（呼び出し）の使いかた

- 最大120メモリ（記憶）できます。
- 120メモリ以内で測定した回数（チャンネル）を呼び出すことができます。
- ベストラップタイム、平均ラップタイムを表示します。（１つのデータの場合は、ベストラップタイムを表示します。）
- 測定した回数（チャンネル）ごとにメモ（最大６文字）が入力できます。

（１）ボタンの名称とはたらき

●ボタンⒶを押して「リコール表示」にしてください。

※最新のチャンネルを表示します。



ボタンⒶ：リコール表示への切り替え
消去／文字入力モードの切り替え
ボタンⒷ：文字入力の呼び出し／解除
ボタンⒸ：文字入力（戻り）
ボタンⒹ：チャンネルの呼び出し
文字入力（進み）
ボタンⒺ：内部照明の点灯
オートパネライトのセット／解除
ボタンⒻ：データ呼び出し
データ消去
文字入力箇所の選択／確定

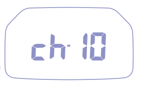
※測定結果がないときは、「NODATA」と表示されます。

（２）リコールの使いかた

例：チャンネル５（ch―5）を見たい場合

①ボタンⒶを押して「リコール表示」にしてください。

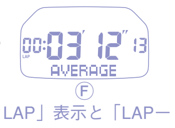
※最新のチャンネルを表示します。



②ボタンⒹを押して、呼び出したいチャンネル（ch―5）を選びます。

③ボタンⒻを押して、ラップタイムの確認ができます。
10回ラップタイムを採った場合、次の順序で確認できます。

1 → 2 →・・→ 9 → 10 → 平均ラップタイム → ch― 5 →（1へ）



※ラップタイムの中でベストラップタイムのときは、「BEST LAP」表示と「LAP―＊＊＊」が交互に点滅します。

④他の測定結果を見たい場合は、ボタンⒹを押して見たいチャンネルを選び、③のように確認してください。

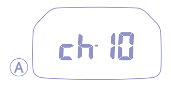
（３）データ消去のしかた

※クロノグラフがリセット状態であることを確認してからおこなってください。
リセット状態でない場合は「CLEAR?」表示になりません

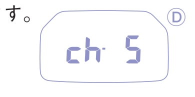
●１つのチャンネルのデータを消去する場合

①ボタンⒶを押して「リコール表示」にしてください。

※最新のチャンネルを表示します。



②ボタンⒹを押して消去したいチャンネルを呼び出します。



③ボタンⒷを押しCLEARモード（CLEAR？）表示にします。

④ボタンⒻを３～５秒間押し「CLEARALL」表示がでたら、ボタンを離してください。
1つのチャンネルのデータを消去します。

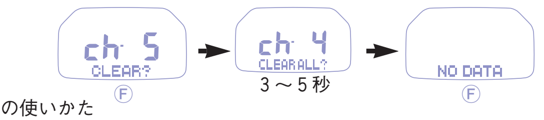
●全てのデータを消去する場合

①ボタンⒶを押して「リコール表示」にしてください。

※最新のチャンネルを表示します。

②ボタンⒷを押しCLEAR（CLEAR？）表示にします。

③ボタンⒻを３～５秒間押し「CLEARALL」表示をし、さらに押し続けると「NO DATA」表示し、全てのデータを消去します。



3～5秒

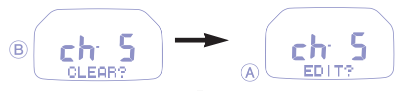
（３）メモ機能の使いかた
- 最大６文字の入力ができます。

①ボタンⒶを押して「リコール表示」にしてください。

※最新のチャンネルを表示します。

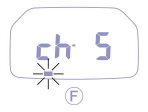
②ボタンⒹを押して入力したいチャンネルを呼び出します。

③ボタンⒷを押し、「EDIT？」表示にします。
- クロノグラフがリセット状態の場合
「CLEAR？」表示し、ボタンⒶを押して、「EDIT？」表示にします。



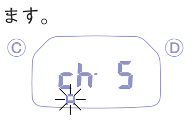
- クロノグラフが作動している場合「CLEAR?」表示ではなく「EDIT？」表示になります。

④ボタンⒻを押して、メモ入力状態にします。
最初の文字が点滅します。



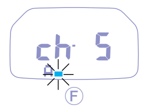
⑤ボタンⒹを押すごとに、点滅箇所の文字が１つずつ進みます。（反対にボタンⒸを押すごとに１つずつもどります。）

※ボタンⒸまたはボタンⒹを押し続けると早送りできます。



⑥入力したい文字が表示したら、ボタンⒻで確定します。
ボタンⒻで確定すると点滅箇所が右に移動し、次の文字の入力ができるようになります。

※誤入力したときは、ボタンⒻを押して誤入力した箇所を点滅させて正しい文字を入力してください



⑦入力が終わったら、ボタンⒷを押して入力状態を解除して「リコール表示」にしてください。押し忘れた場合でも２～３分後には「リコール表示」へ自動的にもどります。

- 入力できる文字とその順番

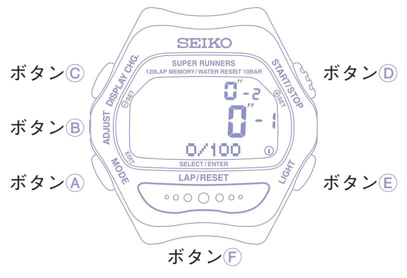
（スペース）０１２３４５６７８９／＋ー＝？！．・〈〉
ＡＢＣＤＥＦＧＨＩＪＫＬＭＮＯＰＱＲＳＴＵＶＷＸＹＺ

■タイマーの使いかた

- タイマー１、２とも10秒以上99時間59分59秒まで設定ができます。
- タイマー１のタイムアップ後、タイマー２がスタートする２つのタイマーを備えています。
また、タイマー２のタイムアップ後再びタイマー１がスタートするリピート（繰り返し）機能となっています。
- タイマー１または２のどちらかを、00時間00分00秒に合わせると普通のリピートタイマーとして使えます。
- リピート回数は、１～100回まで設定ができます。

（１）ボタンの名称とはたらき

●ボタンⒶを押して「タイマー表示」にしてください。



ボタンⒶ：タイマー表示への切り替え
ボタンⒷ：タイマー修正状態の呼び出し／解除
ボタンⒸ：修正箇所の合わせ（戻り）
ボタンⒹ：修正箇所の合わせ（進み）
スタート／ストップ
ボタンⒺ：内部照明の点灯
オートパネライトのセット／解除
ボタンⒻ：修正箇所の選択
リセット

（２）タイマーの使いかた

例：タイマー１のセットを３分、タイマー２のセットを１分、リピート回数を５回にした場合

①ボタンⒶを押して「タイマー表示」にしてください。

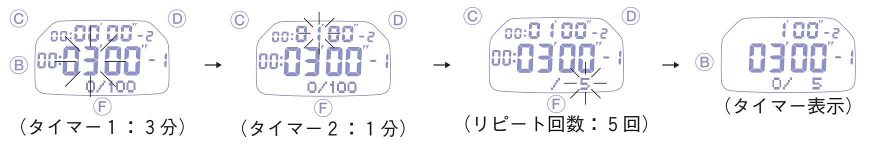
②ボタンⒷを押すとタイマー１の「時」が点滅表示し「タイマーセット」状態になります。
ボタンⒻを１回押すごとに合わせたいところ（点滅）を選ぶことができます。

タイマー１（時 → 分 → 秒）→ タイマー２（時 → 分 → 秒）→ リピート回数

③合わせたいところを点滅させたらボタンⒹを押すごとに点滅している数字が1つ進みます。（反対にボタンⒸを押すごとに点滅している数字が１つもどります。）

※ボタンⒸまたはボタンⒹを押し続けると、早送りできます。

④セットが終わりましたらボタンⒷを押して修正状態を解除して「タイマー表示」にもどしてください。押し忘れた場合でも２～３分後には「タイマー表示」へ自動的にもどります。



（タイマー１：３分）　（タイマー２：１分）　（リピート回数：５回）　（タイマー表示）

⑤ボタンⒹを押してタイマーをスタート／ストップができます。ボタンⒻを押してタイマーがリセットされます。

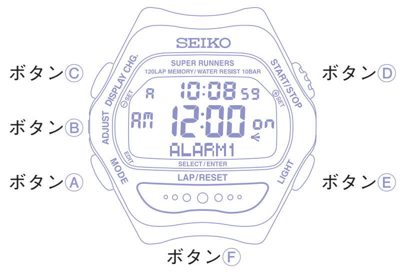
※途中のストップ、再スタートは何回でも繰り返すことができます。
※タイムアップする３秒前に予告音が鳴り、タイムアップすると５秒間タイムアップ音が鳴ります。
※鳴っているタイムアップ音を止めるには、Ⓐ、Ⓑ、Ⓒ、Ⓓ、Ⓔ、Ⓕいずれか１つのボタンを押してください。

■アラームの使いかた

- 設定した時刻（時・分）で毎日報知する２チャンネルのディリーアラーム機能付です。
- 各チャンネルは、アラームのon／ーー（セット／解除）切り替えができます。

（１）ボタンの名称とはたらき

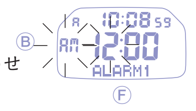
●ボタンⒶを押して「アラーム表示」にしてください。



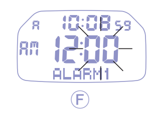
ボタンⒶ：アラーム表示への切り替え
ボタンⒷ：アラーム修正状態の呼び出し／解除
ボタンⒸ：修正個所の合わせ（戻り）
ボタンⒹ：修正個所の合わせ（進み）
アラームのセット／解除
ボタンⒺ：内部照明の点灯
オートパネライトのセット／解除
ボタンⒻ：修正箇所の選択／アラーム1/2切り替え

（２）アラームの使いかた
- ２チャンネルとも、使いかたは同じです。
例：「アラームー1」のところで、アラーム時刻「午前６時30分」にセットする場合

①ボタンⒻを押して「ALARM 1」を呼び出します。
ボタンⒷを押すと「時」が点滅し、「アラーム時刻合わせ状態」になります。

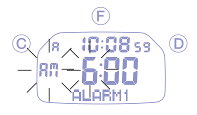


②ボタンⒻを押しますと、押すたびに「時」と「分」が交互に点滅表示します。修正する箇所を選択してください。



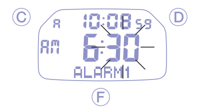
③合わせたいところを点滅させたあと、ボタンⒹを１回押すごとに点滅している数字が１つずつ進みます。（反対にボタンⒸを押すごとに１つずつもどります。）

※ボタンⒸまたはボタンⒹを押し続けると、早送りできます。



（時：午前６時）

④セットが終わりましたらボタンⒷを押して修正状態を解除して「アラーム１表示」にもどしてください。忘れた場合でも２～３分後には「アラーム１表示」へ自動的にもどります。



（分：30分）

（３）アラームを鳴らしたい場合、鳴らしたくない場合

※「アラーム表示」でボタンⒹを押すごとにセット（on）と解除（ーー）ができます。

（報知します。）

アラームマーク点灯

（報知しません。）

アラームマーク消灯

（４）鳴っているアラームを止めるには
- アラームはセットした時刻になると、20秒間鳴り続けます。鳴っているアラームを途中で止めたい場合は、ボタンⒶⒷⒸⒹⒺⒻいずれかのボタンを押してください。

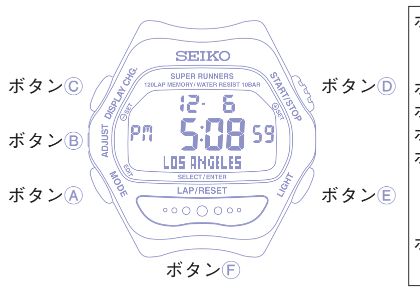
※どの表示の時でも、この操作は可能です。

■ワールドタイムの使いかた

- 世界50都市の時刻を表示します。
- 各都市（グリニッチを除く）ごとにサマータイム（DST）の設定ができます。

（１）ボタンの名称とはたらき

●ボタンⒶを押して「ワールドタイム表示」にしてください。



ボタンⒶ：ワールドタイム表示への切り替え
ボタンⒷ：無機能
ボタンⒸ：都市名の選択
ボタンⒹ：都市名の選択
ボタンⒺ：内部照明の点灯
オートパネライトのセット／解除
ボタンⒻ：サマータイムのセット／解除

（２）ワールドタイムの使いかた

①ボタンⒶを押して「ワールドタイム表示」にしてください。
都市名と月、日と時刻を表示します。

②ボタンⒸまたはボタンⒹを押して、都市を選択してください。
サマータイムを採用している都市は、ボタンⒻを押してください。
サマータイムマーク（◉）が点灯し１時間進みます。（「サマータイムのセットのしかた」を参照ください。）

（３）サマータイムのセットのしかた
- 「ワールドタイム表示」でボタンⒻを押すごとにセットと解除ができます。

（サマータイムセット）

サマータイムマーク点灯

（サマータイム解除）

サマータイムマーク消灯

※「ワールドタイム表示」である都市のサマータイムをセットした場合は、「時刻・カレンダー表示」にした場合同じ都市のときはサマータイム表示をします。また、「時刻・カレンダー表示」で、サマータイムをセットした場合も「ワールドタイム表示」で同じ都市を選択したときはサマータイム表示をします。

（４）都市と時差の比較表（GMTは、グリニッチ標準時を示しています。＋はGMTより進み、ーは遅れを示しています。）

NO.	都市名		GMTとの時差	サマータイム有・無
1	GREENWICH	グリニッチ	00：00	
2	LISBON	リスボン	00：00	
3	LONDON	ロンドン	00：00	○
4	BERLIN	ベルリン	＋01：00	○
5	GENEVA	ジュネーブ	＋01：00	
6	MADRID	マドリード	＋01：00	
7	PARIS	パリ	＋01：00	○
8	ROME	ローマ	＋01：00	○
9	STOCKHOLM	ストックホルム	＋01：00	
10	VIENNA	ウイーン	＋01：00	
11	WARSAW	ワルシャワ	＋01：00	
12	ATHENS	アテネ	＋02：00	
13	CAIRO	カイロ	＋02：00	
14	HELSINKI	ヘルシンキ	＋02：00	
15	ISTANBUL	イスタンプール	＋02：00	○
16	ADDIS　ABABA	アジスアベベ	＋03：00	
17	JEDDAH	ジェッダ	＋03：00	
18	MOSCOW	モスクワ	＋03：00	○
19	DUBAI	デュバイ	＋04：00	
20	KARACHI	カラチ	＋05：00	
21	DELHI	デリー	＋05：30	
22	DHAKA	ダッカ	＋06：00	
23	BANGKOK	バンコック	＋07：00	
24	JAKARTA	ジャカルタ	＋07：00	
25	BEIJING	北京	＋08：00	
26	HONG KONG	ホンコン	＋08：00	
27	MANILA	マニラ	＋08：00	
28	SINGAPORE	シンガポール	＋08：00	
29	SEOUL	ソウル	＋09：00	
30	TOKYO	東京	＋09：00	
31	GOLD　COAST	ゴールドコースト	＋10：00	
32	GUAM	グアム	＋10：00	
33	SAIPAN	サイパン	＋10：00	
34	SYDNEY	シドニー	＋10：00	○
35	NOUMEA	ヌーメア（ニューカレドニア）	＋11：00	
36	WELLINGTON	ウェリントン	＋12：00	○
37	HONOLULU	ホノルル	ー10：00	
38	ANCHORAGE	アンカレッジ	ー09：00	○
39	LOS ANGELES	ロサンジェルス	ー08：00	○
40	DENVER	デンバー	ー07：00	○
41	CHICAGO	シカゴ	ー06：00	○
42	BOSTON	ボストン	ー05：00	○
43	ORLANDO	オーランド	ー05：00	
44	NEW YORK	ニューヨーク	ー05：00	○
45	MONTREAL	モントリオール	ー05：00	○
46	MIAMI	マイアミ	ー05：00	
47	SANTIAGO	サンティアゴ	ー04：00	○
48	RIO DE JANEIRO	リオデジャネイロ	ー03：00	
49	BUENOS AIRES	ヴェノスアイレス	ー03：00	○
50	AZORES IS.	アゾレス諸島	ー01：00	○

※各国の時差、およびサマータイムは国の都合により変更となる場合があります。

■液晶パネルについて

この時計の〈液晶パネル〉は、７年をすぎますと、コントラストが低下したり数字が読みにくくなることがあります。お買い上げ店に交換をお申しつけください。有料にて申し受けます。

■エレクトロルミネッセンスパネル（内部照明）について

内部照明として使用されているエレクトロルミネッセンス（EL）パネルは、電池の電圧が低くなると、輝度（明るさ）が低下します。また、ELパネルは発光時間の経過と共に、徐々に輝度が減衰する特性を持っています。

※ELパネルの輝度は、点灯時間の累積で約120時間時間経過すると半減します。ご使用中に内部照明が暗くなったときは、まず、電池を新しいものに交換してください。
電池交換しても暗すぎる場合は、ELパネルの交換となります。お買い上げ店に交換をお申しつけください。有料にて申し受けます。

■使用上のご注意とお手入れの方法

⚠ 注意

●日常のお手入れ
- ケースやバンドは肌着類と同様に直接肌に接しています。汚れたままにしておくとサビて衣類の袖口を汚したり、かぶれの原因になることがありますので常に清潔にしてご使用ください。
- 時計を外したときは、柔らかい布などで汗や水分をふき取るだけで、汚れや、ケース・バンド及びパッキンの寿命が違ってきます。

〈革バンド〉
- 革バンドは、柔らかい布などで吸い取るように軽くふいてください。こするようにふくと色が落ちたり、ツヤがなくなったりする場合があります。

〈金属バンド〉
- 金属バンドは、ときどき柔らかい歯ブラシなどを使い、部分洗いなどのお手入れをお願いします。
その際に、非防水の時計の場合には時計本体に水がかからないようにご注意ください。

〈軟質プラスチックバンド〉
- ウレタンバンド等軟質プラスチックでできているバンドは、特に手入れの必要はありませんが、汚れがひどいときには石鹸水で洗ってください。化学製品ですので溶剤によって変質することがあります。
通常数年のご使用で材質が硬化してきたり、色があせたりする場合がありまので、その際は新しいバンドに交換してください。

●日常生活用強化防水時計は、海水中などでの使用のあと、化学薬品類を使用せず、ためた真水で洗ってください。

⚠ 注意

●かぶれやアレルギーについて
- バンドは多少余裕を持たせ、通気性をよくしてご使用ください。
- かぶれやすい体質の人や、体調によっては、皮膚にかゆみやかぶれをきたすことがあります。
- かぶれの原因として考えられるのは、
1.金属・皮革に対するアレルギー
2.時計本体及びバンドに発生したサビ、汚れ、付着した汗などです。
- 万一肌などに異常を生じた場合は、ただちに使用を中止し、医師にご相談ください。

●保管について
- 「ー10℃～＋60℃からはずれた温度」下で長時間放置すると、機能が低下したり、停止する場合があります。

※この時計は、気温５℃～35℃において腕につけた時に安定した精度を得られるように調整してあります。よって、温度によって多少の進み遅れが生じることがありますが、常温にもどれば元の精度にもどります。

- 磁気や静電気の影響があるところに放置しないでください。
- 強い振動のあるところに放置しないでください。
- 極端にホコリの多いところに放置しないでください。
- 薬品の蒸気が発散しているところや薬品にふれるところに放置しないでください。
（薬品の例　：ベンジン、シンナーなどの有機溶剤、およびそれらを含有するもの＝ガソリン、マニキュア、化粧品などのスプレー液、、クリーナー剤、トイレ用洗剤、接着剤など＝水銀、ヨウ素系消毒液など）
- 温泉や、防虫剤の入った引き出しなど特殊な環境に放置しないでください。

●分解掃除による点検調整（オーバーホール）について
- 時計は精密機械です。漏液、汗や水分の浸入により表示消えが生じることがあります。その際には分解掃除による点検調整（オーバーホール）をご依頼ください。分解掃除による点検調整（オーバーホール）の際にはパッキンやバネ棒の交換もあわせてご依頼ください。

⚠ 注意

●防水性能
- 時計の文字板または裏ぶたにある防水性能表示をご確認の上、ご使用ください。
- 水分のついたままボタン操作をしないでください。時計内部に水分が入ることがあります。

時計の防水表示	使用例 防水の水準	雨や洗顔など日常生活で予想される「水がかかる」程度	水仕事（農水産・園芸・食堂など）やスポーツ（水泳・ヨット・素もぐりなど）	水滴がついた状態でのボタン操作	空気ボンベを使用する潜水（スキューバダイビング）
●WATER RESIST 10BAR	日常生活用強化防水（10気圧防水）	○	○	×	×

●入浴について

10気圧以上の防水の場合、時計をつけたまま入浴してもかまいませんが下記のことに注意して下さい。
- 時計に、石けんやシャンプーがついた状態で、リュウズ操作やボタン操作を行わないでください。
（防水機能が維持できなくなることがあります）
- 温水で時計が温まりますと、多少の進み、遅れを生ずることがあります。ただし、常温にもどれば精度はもとにもどります。

⚠ 警告
- 日常生活用強化防水（10気圧）の時計は、飽和潜水／空気潜水には使用できません。

●その他、携帯上ご注意いただきたいこと
- バンドの着脱の際に中留めなどで爪を傷つける恐れがありますのでご注意ください。
- 転倒時や他人との接触などにおいて、時計の装着が原因で思わぬケガを負う場合がありますので、ご注意ください。
- 特に乳幼児を抱いたりする場合は、時計に触れることでケガを負ったり、アレルギーによるかぶれをおこしたりする場合もありますので、十分にご注意ください。

■電池についてのお願いとご注意

⚠ 警告
1. お客様は、時計から電池を取り出さないでください。
2. やむを得ずお客様が時計から電池を取り出した場合は、電池はただちに幼児の手が届かないところに保管してください。
3. 万一飲み込んだ場合は、身体に害があるため直ちに医師とご相談ください。

⚠ 注意
1. 破裂、発熱、発火などのおそれがありますので、電池を絶対にショート、分解、加熱、火に入れるなどしないでください。
2. この時計に使用している電池は、充電式ではないので、充電すると液漏れ、破損のおそれがあります。絶対に充電しないでください。
3. 「常温（5℃～35℃）からはずれた温度」下で長時間放置すると電池が漏液したり、電池寿命が短くなったりすることがあります。

1．電池寿命切れ予告機能

この時計には、電池の交換時期を知らせる電池寿命切れ予告機能が付いています。

※「時刻・カレンダー表示」のときに全ての点灯セグメントが点滅状態になりますと、２～３日中に時計が止まる可能性があります。お早めにお買い上げ店で電池交換をご依頼ください。

2．電池について

（1）電池寿命

この時計は、新しい正常な電池を組み込んだ場合は、その後約３年間作動します。

※ただし、電池寿命はアラームを１日1回、ELを１日２回以内、操作確認音を１日50回以内を基準としていますので、それ以上使用した場合は上記の期間に満たないうちに容量が切れることがあります。

（2）最初の電池

お買い上げの時計にあらかじめ組み込まれている電池は、機能・性能をみるためのモニター用です。お買い上げ後上記の期間に満たないうちに電池寿命が切れることがありますのでご了承ください。

（3）電池交換

①電池交換は、必ずお買い上げ店で「純正電池」とご指定の上、ご用命ください。
②電池寿命切れの電池をそのまま長時間放置しますと、漏液などで故障の原因になりますので、お早めに交換してください。
③電池交換は、保証期間内でも有料となります。
④電池交換等で裏ぶたを開閉しますと当初の防水性能を維持できなくなる場合が有ります。電池交換の際には、お客様の時計の防水性能にあった防水検査をご依頼ください。
特に10気圧以上のものは検査が必要です。
防水検査は日数を要しますので、期間をご確認のうえご依頼ください。

■電池交換後のお願い（システムリセット）

- 電池交換後や、万一異常な表示（読めない表示など）になった場合、以下の操作をしてください。
時計内部のシステムがリセットされ、正常に機能するようになります。

システムリセットのしかた

ボタンⒶⒸⒹⒺ4つを同時に２～３秒間押し続けてください。表示が一旦消え、ボタンを離した後「１月1日　MONDAY AM12時00分00秒」になります。

ご使用前に下記の順番で操作してください。
①時刻・カレンダーの合わせ
②アラームの設定

■こんな時には

現象	考えられる原因	このようにしてください
時計が止まった	・電池の容量がなくなった。	・直ちに電池交換をお買い上げ店にご依頼ください。
時計が一時的に進む／遅れる	・寒いところまたは、暑いところへ放置した。	・精度は、常温にもどれば元にもどります。時刻を合わせ直してください。
	・落としたり強くぶつけたりまたは激しいスポーツをした。 ・強い振動が加えられた。	・時刻を合わせ直してください。元にもどらない場合は、お買い上げ店にご相談ください。
全ての点灯セグメントが点滅表示になった。	・電池切れが間近であることを知らせています。	・お早めに電池交換をお買い上げ店までご依頼ください。
ガラスのくもりが消えない	・パッキンの劣化などにより時計内部に水分が入った。	・お買い上げ店にご相談ください。

※その他の現象は、お買い上げ店にご相談ください。

■製品仕様

（1）水晶振動数 ・・・・・・・32, 768Hz
（2）精度 ・・・・・・・・・・平均月差±20秒
（気温５℃～35℃において腕につけた場合）
（3）作動温度範囲 ・・・・・・ー10℃～＋60℃
ただし表示機能は　0℃～＋50℃
（4）表示体 ・・・・・・・・・FE型ネマチック液晶
（5）使用電池 ・・・・・・・・小型リチウム電池
SBーT17　1個
（6）電池寿命 ・・・・・・・・約３年
（7）電池寿命切れ予告機能
（8）電子回路 ・・・・・・・・発振・分周・駆動回路
（CーMOSーLSI　1個）

※上記の製品仕様は、改良のため予告なく変更することがあります。

■アフターサービスについて

- 万一故障した場合には、お買い上げ店にお持ちください。保証期間内の場合は保証書を添えてください。
- 保証期間経過後の修理およびこの時計についてのご相談は、お買い上げ店でうけたまわっております。
なお、ご不明な点は、「セイコーウオッチ株式会社お客様相談室」へお問い合わせください。
- 保証内容は保証書に記載したとおりですので、よくお読みいただき大切に保管してください。

■補修用性能部品について

- この時計における補修用性能部品の保有期間は、通常７年間を基準としています。正常なご使用であれば、この期間中は原則として修理可能です。（補修用性能部品とは、時計の機能を維持するのに不可欠な修理用部品です。）
- 修理可能な期間はご使用条件によりいちじるしく異なり、精度等が元通りにならない場合もありますので、修理ご依頼の際にお買い上げ店とよくご相談ください。
- 修理のとき、ケース・ガラス・バンドなどは、一部代替部品を使用させていただくことがありますのでご了承ください。